Selbsthilfebüro KORN e.V. | c/o Universitätsklinik
für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Albert-Einstein-Allee 23 | 89081 Ulm
Telefon: 07 31 - 88 03 44 10 | Telefax: 07 31 - 88 03 44 19
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de

Kontaktzeiten:
Mo - Mi 10:30 - 12:30 Uhr
und 14:00 - 16:00 Uhr
Do 14:00 - 17:30 Uhr
Außensprechstunden
in Ulm und Neu-Ulm

KORN
Selbsthilfebüro

Selbsthilfe – ein Weg zum Aufblühen

„Wege zum Aufblühen" – das ist das Jahresmotto 2018 des Selbsthilfebüro KORN (Koordinationsstelle Regionales Netzwerk). Warum Aufblühen viel mit Selbsthilfe zu tun hat und das nicht nur im Frühjahr, verraten wir Ihnen in diesem Artikel.

Warten Sie auch nach dem Winter voller Sehnsucht darauf, dass die ersten Frühlingsblüher ihre Köpfe aus dem kalten Boden strecken? Wenn der Schnee taut, ist es schwer zu glauben, dass darunter etwas Lebendiges überdauert hat. Und auch wenn manche Pflanze die kalte Zeit nur mühsam überstanden hat, können wir uns darauf verlassen, dass die Frühlingssonne zartes Grün wachsen lässt. In jedem Jahr zeigt diese Erfahrung, dass es sich lohnt, zu hoffen und zu vertrauen.

„Aufblühen können wir, wenn wir uns angenommen fühlen, so wie wir jetzt sind."
Pierre Stutz

Das Leben ist wie die Jahreszeiten

Dass die Natur im Frühling zu neuem Leben erwacht, das lässt sich mit der Erfahrung vergleichen, die Menschen nach einer Krisenzeit machen. So wie die Jahreszeiten sich ändern und immer wieder neue Möglichkeiten eröffnen, so sind auch wir Menschen in einem ständigen Prozess von Veränderung, Wachstum und Weiterentwicklung: „Ich dachte, mein Leben ist vorbei und ich werde nie wieder Freude haben." – Das haben Sie sicher schon von einem Menschen gehört, der beschreibt, was ihm zu Beginn einer schweren Zeit durch den Kopf ging. Nach einer Diagnose oder in einer schwierigen Situation ziehen sich Menschen oft zurück. Die erste Reaktion ist Verdrängen oder Nicht-wahrhaben-wollen. Dieser Rückzug hilft, um Kraft zu sammeln, um für sich selbst zu klären, wie es weitergehen soll. Ein Weg aus dieser dunklen Zeit kann sein, sich mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, in einer Selbsthilfegruppe zu treffen.

Wie die Jahreszeiten, sind auch wir Menschen in einem ständigen Prozess der Veränderung und des Wachstums

Selbsthilfe hilft beim Aufblühen

Warum wirkt Selbsthilfe? Gespräche mit Menschen, die ähnlich fühlen und erleben, schaffen Erleichterung. Sie können sich dort alles schonungslos von der Seele reden und müssen sich nicht verstellen. Wie der Volksmund sagt: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Miteinander reden und aufmerksam zuhören, das ist ein Weg, der Menschen in herausfordernden Lebenssituationen Unterstützung bietet. Im Erfahrungsaustausch erleben Sie in der Selbsthilfegruppe, dass Sie nicht allein sind mit Ihrem Problem. Sie gewinnen neue Informationen und sehen am Vorbild der anderen Teilnehmer, dass trotz einer Erkrankung oder einer schwierigen Lebenssituation der Alltag bewältigt werden kann und sogar Freude und Spaß am Leben möglich sind. Viele Menschen führen trotz einer Erkrankung oder einer schwierigen Lebenssituation früher oder später wieder ein erfülltes Leben. Gesunde oder unbelastete Menschen leben nicht automatisch erfüllter oder zufriedener als z. B. Chronisch Kranke.

Menschliche Wärme ist wie Frühlingssonne

Es gibt etwas, das Sie von einem Schneeglöckchen unterscheidet: Wenn die Frühlingssonne den Boden wärmt, weckt sie die Frühlingsblume auf und diese beginnt, sich zu entfalten. Im Gegensatz dazu müssen Sie den ersten Schritt von sich aus tun. Trauen Sie sich heraus und machen Sie sich auf den Weg – auf Menschen zu. Das kann in der Familie sein, im Freundeskreis oder in einer Selbsthilfegruppe. Bei den folgenden Schritten sind Sie schon nicht mehr allein und Sie werden erleben: Menschliche Wärme hilft Ihnen wie die Frühlingssonne beim Aufblühen.

Selbsthilfe kann ein Weg sein zu mehr Lebensmut, Lebensfreude und Gesundheit. Über die passende Selbsthilfegruppe beraten Sie gern die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüro KORN e. V.

Anita Radi-Pentz

Auch der **Selbsthilfe-Aktivtag am Sa., 14.04.2018** steht unter dem Motto „Aufblühen". Gemeinsam mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis lädt das Selbsthilfebüro KORN Menschen aus Selbsthilfegruppen zu einem Fachtag nach Ehingen ein, um sich Impulse für die Selbsthilfearbeit zu holen. Infos und Anmeldung beim SHBüro KORN e. V.